



Kerstmis: zo leuk als seks!

Op eerste kerstdag voelen we ons net zo gelukkig als na een vrijpartij. Tot die conclusie kwam een Engelse onderzoeker. Hij onderzocht de gemoedstoestand van maar liefst 45.000 deelnemers met behulp van een **applicatie** op hun telefoon. Daarop moesten de proefpersonen vijf keer per dag laten weten hoe ze zich voelden, en aangeven waar ze zich bevonden en wat ze bezig hield. Dat



Kerstmis gelukkig maakt, ligt waarschijnlijk aan het feit dat we samen zijn met mensen die we liefhebben; om de fijne sfeer en het juiste gezelschap. Ook in de **weekenden** zijn we gelukkiger dan op werkdagen. Op 31 januari voelen we ons volgens het onderzoek het minst gelukkig. Vermoedelijk omdat we dan merken dat goede voornemens er bij in zijn geschoten...

Bron: www.metronieuws.nl

Hand op de knip

Wij geldbewuste Nederlanders geven minder uit aan Kerstmis dan andere Europeanen. Gemiddeld zal een gezin in Nederland ongeveer 448 euro besteden aan kerst. Ruim vijftig procent geven we uit aan cadeaus en zo'n 160 euro gaat op aan **eten en drinken**. Tel daar nog wat geld bij op voor versieringen en de 448 euro is nagenoeg besteed.

Wat opvalt is dat wij van alle negen onderzochte landen het meest uitgeven aan eten en drinken: zo'n 36 procent van het totale budget.

Het bedrag van 448 euro is nog iets hoger dan vorig jaar, we bezuinigen dus niet rigourees op het volksfeest Kerstmis, terwijl de economie toch niet vrolijk stemt. Andere landen zijn nou eenmaal **scheutiger** met kerstuitgaves.

In Engeland wordt het meeste geld uitgegeven aan Kerstmis: 784 euro per gezin. Op de tweede plek staat Zweden met 648 euro en Duitsland volgt met 630 euro. Nederland staat op de laatste plaats.

Bronnen: Retailnews.nl en Rtlnieuws.nl



Tips voor een gezonde kerst

Eten, eten en... eten: dat zijn meestal de bezigheden tijdens Kerstmis. Je schuift aan, loopt wat op en neer naar de keuken om het **lekkers** te halen en vervolgens is het een kwestie van aanvallen. Hier wat tips om Kerstmis door te komen zonder dat je kilo's aankomt.

- Voorkom dat je hongerig aan tafel gaat, dan eet je te snel en al gauw te veel.
- Zorg na iedere gang dat er iets actiefs wordt gedaan. Doe buiten een **spelletje** tussen het hoofd- en nagerecht. Zet een speurtocht uit voor de kinderen of maak gewoon een om-

metje omdat het gezond is. Blijf in ieder geval niet de hele dag aan tafel zitten.

- Bepaal jij het menu? Kies voor **magere** ingrediënten zoals kip en vis, vermijd vet vlees zoals varkensvlees. Wil je graag frietjes erbij? Kies dan ovenfrietjes, dat is gezonder dan friet uit de frituur.
- Drink tussendoor water. Dat vult en voert afvalstoffen vrij vlug af.
- Na Kerstmis kun je nog kiezen voor een balansdag: je eet minder, maar je kiest dan wel voor meer **groenten** en fruit. Zo kun je de kerstcalorieën een beetje wegwerken.